உ

அம்பிகைதுணை.

பாலவாகடம்

என்னும்

குழந்தை வளர்ப்பு நூல்.

பிறந்ததுமுதல் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரம், நோய் உண்டாகும் காரணங்கள், வராமற் தடுக்கும் முறைகள், வந்தபின் செய்யவேண்டிய அனுபவமுறைகள், தாயார் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்குங்காலத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய முறைகள், சிசுமரணத்தின் காரணம், குழந்தைகளுக்கு கட்டியுண்டாகும் காரணங்கள், வராமல் காக்கும் முறைகள், நிவர்த்தி மார்க்கம், சிறுவர்கள் ஆகாரம், உடை, 'காப்பிக்குடியின்' பலாபலன்கள், பழைய அன்னம், நீராகாரம், எருமைமோர் முதலியவைகளின் குணங்கள், எருமைப்பாலின் தீமைகள், விவாகவயதின் கிரமம், தேகாப்பியாசத்தின் அவசியம் முதலியவைகள் தெளிவாய், அனுபவமாய்க் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்களுக்கு அனுபவமருந்து முறைகளும், எளிதாய், செய்யக்கூடியதாய் தெளிவாய், விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

"பாரதநாட்டுச் சிறுவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாய், ஆண்மையுடன், அஞ்சாநெஞ்சர்களாய், வளர்ந்து நாடு விடுதலை பெற்றுவாழ, எல்லாம்வல்ல இறைவன் அருள்புரிவாராக."

ஆசிரியர்:—
பண்டிட், சி. வா. ஞானசம்பந்தம்,
சித்தவைத்தியம்,
ஜீவரட்சாமிர்த இராஜ வைத்தியசாலை,
பிடாரி வடக்குவீதி, கடைவீதி,
சீகாழி (S. I. Ry.)

...லை அணா 2.]

678

இராஜமதனமிர்தம்.

மாதமொன்றுண்டால் மன்மதனாகுவீர்.

தங்கம்சேர்ந்த உயர்ந்த ஹல்வா.

தஞ்சை சமஸ்தானத்தை ஆண்ட சத்ரபதி சிவாஜி மகாராஜா சாஹேப் அவர்கள், சரபோஜி மகாராஜா சாஹேப் அவர்கள் முதலியவர்களால் பெரிதும் கொண்டாடப்பட்ட சஞ்சீவிபோன்ற, யூனனிமுறைப்படி செய்யப்பட்ட, இவ்வுயர்ந்த ஹல்வாவை தினமிருநேரமுண்டுவர, மிதமிஞ்சிய போகத்தால் ஏற்படும், இந்திரிய நஷ்டத்தால், சரீரமும், குறிகளும், நரம்புகளும் தளர்ந்து, சோர்வடைந்து ஆண்மையில்லாதவர்களுக்கு சரீரபுஷ்டியையும், இந்திரிய வலுவையும், வெகுசீக்கிரம் உண்டாக்கி, நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றி, இராஜகருவியாகிய மூளைக்கு வலுவைக்கொடுத்து, ஹிருதயபலஹீனத்தைப்போக்கி, இரத்தசுத்திசெய்து, அரோசு திடகாத்திரத்தையும், நீடித்த போகசக்தியையும்உண்டாக்கி, இன்பம், உற்சாகம், மனோபலம், ஞாபகசக்தி, இவைகளை அதிகரிக்கச்செய்து, ஆண்மலடைப் போக்கி, சந்தானவிர்த்தியை உண்டாக்கும். சொர்ப்பனஸ்கலிதம், துரிதஸ்கலிதம், போகத்திற்குப்பின் இந்திரியம் நீண்டநேரம் சிலருக்கு கசிந்துகொண்டேயிருத்தல், முதலியவைகளை உடனே நீக்கி விடும். பிரசவித்து அதிக துர்பலமாக இருக்கும் ஸ்திரீகள், மாதாத்தியரோகம் (Hysteria) முதலிய வியாதிகளால் பலஹீனப்பட்ட ஸ்திரீகள், வெட்டைச்சூடு முதலிய பலகாரணங்களால், உடல்மெலிந்து, கண்கள் குழிவிழுந்து, சிறுவயதில் கிழவி போலிருக்கும் ஸ்திரீகள், முதலானவர்கள், சாப்பிட்டுவர சகலவித கோளாறுகளும், பலஹீனமும் நீங்கி, சரீரபுஷ்டியும், நரம்புகளுக்கு வலுவும், தளர்ந்துபோன உடம்பை திடசரீரமாக்கி, கெற்பாசய ரோகங்களை நீக்கி, மலடைப் போக்கி, அழகையும், முகவசீகரத்தையும், சந்தானவிர்த்தியையும், உண்டாக்கும். இதில் தங்கசெந்தூரம், அப்ரக செந்தூரம் பொன்னம்பர், கஸ்தூரி, காவுஜபான் முதலியவைகளும், உயர்ந்த வித்துக்கள், பழரஸங்கள், பிசின்சரக்குகளும் சேர்த்துச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

1-பவுண்டு (48-நாள் சாப்பிடக்கூடியது) ரூ 20—0—0
$\frac{1}{2}$-பவுண்டு (24-நாள் சாப்பிடக்கூடியது) ரூ 10—8—0

அம்பிகை துணை.

குழந்தை வளர்ப்பு.

நோய் உண்டாகாமல் காக்கும் முறைகளும்,
நோய் நிவர்த்தி மார்க்கமும்.

குழந்தை வளர்ப்பு.

குழந்தைப்பருவத்தை, பால்மட்டும் குடிக்கும்காலம், பாலும், அன்னமும் சாப்பிடும் காலம், அன்னம் மட்டும் சாப்பிடும் காலம் என்று மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது பிறந்ததுமுதல் இரண்டு வயதுவரையில் பால் மட்டும் குடிக்கும் காலம். (சிலர் ஒருவயதுக்குள்ளாகவே சாதம் ஊட்ட ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். இதினாலேயே பல நோய்களுண்டாகி கட்டிவிழுந்தும், சிசுமரணம் ஏற்படுகிறது. இது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.)

இரண்டு முதல் நான்கு வரையில் பால் குடித்துக் கொண்டும், அத்துடன் கொஞ்சம் நெய்யும், பருப்பும் அல்லது மோர்மட்டும் சேர்த்து பிசைந்து கொடுப்பதும்,

அதிலும் மூன்று வயதுவரையில் பகலில்மட்டும், மூன்றுக்குமேல் மாலையில் சோறு கொடுப்பதும், நான்கு முதல் ஏழுவரையில் சோறு சாப்பிடுவதும், (இரவில் பசும்பால் சாதம் அல்லது மோர் சாதம்மட்டும் கொடுப்பது) குழந்தைப்பருவமென்று சொல்லுவது வழக்கம்.

ஆகாரம்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் இல்லாதவரையில், பசும்பாலில் 1-பங்கும், தண்ணீரில் 1-பங்கும் விட்டு ஒன்றரை பங்காகக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து ஆடையை எடுத்துவிட்டு கொஞ்சம் வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்த்து குழந்தைகட்குப் போடுவது நலம். அதிக சத்துள்ள வெளிநாட்டுப் புட்டிப்பால்கள் குழந்தைகட்கு அநேகமாய் பல வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறதென்று அநேக டாக்டர்களும் மற்றும் பொதுஜனங்களும் அனுபவமாக தெரிவிக்கிறார்கள். டின்களில் வரும் அரோரூட்மாவு அநேகமாய் யாதொரு வியாதியும் உண்டுபண்ணுவதில்லை என்பது அநேகருடைய அனுபவமாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் பசும்பாலே சிறந்தது.

நோய் உண்டாகும் காரணம்.

தாய்ப்பால்மட்டும் குடிக்கிறகாலத்தில் குழந்தைக்கு நோயுண்டாவதற்குக் காரணம், தாயாரின் நித்திய வாழ்க்கையும், ஆகாரபேதமுமே.

ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் பால்குடிக்கும் காலத்தில், அஜீரணத்தையும், வாயுவையும், உண்டாக்கும் கீரைத்தண்டு, அகத்திக்கீரை, பரங்கிக்காய், பூஷணிக்காய், மொச்சைக்கொட்டை, கடலைப்பருப்பு, மாம்பழம், பிலாப்பழம்

பிலாக்கொட்டை முதலியவைகளை, அடிக்கடி புசித்தாலும், மாமிசதாரிகள் ஆறுமாதம் வரையில் பச்சை மாமிசங்கள், மச்சங்கள் இவைகளை உபயோகிப்பதாலும், (2-மாதத்திற்குமேல் ஒருவருஷம் வரையில் வெள்ளாட்டு வற்றல், சுறாமீன் உலர்ந்தது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) அடிக்கடி ஏற்படும் சேர்க்கையாலும், கோடைகாலத்தில் தினம் அதிகாலையில் ஸ்நானம்செய்வதை விட்டு, வெந்நீரில் காலை 10-மணிக்கு கழுத்துவரையில் குளித்தல், சிலர் அதுகூட இரண்டு மூன்று நாளைக்கு ஒருதரம் செய்தல், முதலிய பலகாரணங்களால், சரீரம் அதிக உஷ்ணப்பட்டு உஷ்ணத்தினல் வாயு அதிகரித்து, முலைப்பாலில் சூடும், வாயுவும் உண்டாகி குழந்தைக்கு 18-வித மாந்தரோகங்கள், இசிவு, ஜுரம் முதலியன உண்டாகிறது.

அன்றியும், குழந்தை அழும்போதெல்லாம், சிலதாய்மார்கள் பாலைக்கொடுப்பதும், புட்டிப்பால், பசும்பால் முதலியவைகளை கொடுப்பதும், சாதமும், பாலும் சாப்பிடும் 2-முதல் 4 வயதுவரையில் பாலும்கொடுத்து (பாலில் சகலவிதஜீவசத்துக்களுமிருக்கிறது) அதுஜீரணமாகுமுன் அதிகமாக பருப்பும், நெய்யும்கலந்து பிசைந்தசோற்றை அதிகமாகக்கொடுத்தும், (குழந்தைகள் வாய்க்கு ருசியாயிருந்தால் தாய் கொடுக்கும்வரையில் உண்ணும். போதுமென்று சொல்லத்தெரியாமையினல்) அதிக சத்துள்ள பிஸ்கோத்துகளை அடிக்கடிகொடுத்தல், மாவு, தவிடு சேர்ந்த ரொட்டிகளைக்கொடுத்தல், கடலைக்கொட்டை எண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் இவைகளில்செய்த பக்ஷணம் முதலியவைகளைக் கொடுத்தல், சிலர் தினம் இரண்டுமூன்றுதரம் தின்பண்டம் கொடுத்தல், முதலிய பல காரணங்களால், அது ஜீரணமாகாமல் புளித்து வாந்திசெய்வதும், வயிற்றோட்டம் உண்டாவதும் நித்தியம் பார்க்கிறோம். மாமிசதாரியான தாய்மார்கள் வாளைமீன், உல்லமீன், (புதுஜலம் வந்தவுடன் கடலில் இருந்து ஆற்றில்வரும் மீன்) செம்பிலியாட்டு மாமிசம் முதலியவைகளை உண்டு தங்கள் குழந்தைகளுக்கு விஷம்கொடுப்பதுபோல் ஷை பாலைக்கொடுத்தார்

களாயின், அக்குழந்தைகட்கு கட்டாயம் மாந்தம் உண்டாகும். சிலசமயம் இசிவும் (கை கால் கோணக்கோண இழுத்தல், விழியைக்கொண்டு சொருகுதல், சரீரம்சில்லிடுதல், மலபந்தம் முதலியவைகள்) உண்டாவதுண்டு. இம்மாதிரி நோய்கள் அநேகமாய் மரணத்தையே உண்டாக்கும்.

அறிவுள்ள ஸ்திரீகள் இவைகளை தவிர்ப்பார்களாக. புருஷர்களும் தங்கள் பாலிய மனைவிமார்களுக்கு இத்யாதி விஷயங்களை அடிக்கடி தெரிவித்தும், தாங்களும் நடந்து காட்டுவார்களாக.

குறிப்பு :— இரண்டு வயதுவரையில் குழந்தைக்கு கணமாந்தம், இசிவு முதலியவை கண்டால், முதலில் பால சஞ்சீவி மாத்திரையில் 2 பெரியமாத்திரையை ஓம சுரசத்தில் நோய்கண்டவுடன் கொடுக்க ஒன்றிரண்டுதரம் ஒரு மணி அல்லது 2-மணிக்குள் மலப்பிரவர்த்தியாகும். அதன்பிறகு எங்கள் கஸ்தூரி செந்தூரம் 2-அரிசியிடையும், அமிர்தசஞ்சீவி செந்தூரம் 1-அரிசியிடையும் கலந்து, ஓம சுரசத்தில் 2-மணிக்கு ஒருதரம், இரண்டு அல்லது 3-தரம் கொடுக்க எப்பேர்ப்பட்ட வன்மையான இசிவு ரோகமும், கண மாந்தமும் குணமாகும்.

உடையும், பராமரிப்பும்.

ஒரு வயதுமுதல் குழந்தைகட்கு தினம் வெந்நீரில் உடம்பைக் கழுவிவிடுதல், அழுக்கில்லாமல் துவைத்து உலர்த்திய சட்டைகள், துணிகள் (ஆபத்து என்றால் சீக்கிரத்தில் அவிழ்த்தெரியக் கூடிய) முதலியவைகளை அணிந்துவிடவேண்டும். பிறந்ததுமுதல் குழந்தைகட்கு தினம் கண்ணுக்கு மையிடுவதும், உச்சியில் நல்லெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் கொஞ்சம் தடவி விடுதல், சரீர நிலைமைக்குத்தக்கபடி தினமாவது 2 அல்லது 3-நாளைக்கு ஒருதரமாவது பேதியாகும்படி விளக்கெண்

ணெய் கொடுப்பது, 3-நாளேக்கு ஒருதரம் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்விப்பது, வாரத்திற்கொருமுறை பேதியா கும் மாத்திரை அல்லது மருந்தெண்ணெய் உள்ளுக்கு கொடுத்தல், 2-மாதத்திற்கு ஒருதரம் பால்கொடுக்கும் தாயார் பேதிக்குச்சாப்பிடல், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த வுடன் கோரோஜனே சேர்ந்த குளிகை கொடுத்தல், அத் துடன் சாம்பிராணிபுகைபோடுதல், முதலியன செய்துவந் தால் குழந்தை பலமாகவும், அழகாகவும் வளரும். அநே கமாய் நோய்கள் அணுகாது. குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுப்பது ஒரு அளவாயும், குறிப்பிட்ட சில நேரங்களி லுமிருத்தல்வேண்டும். இப்படி செய்துவந்தால் வயிற்றில் கட்டிவிழுதல், இசிவு, மாந்தம் இவைகள் உண்டாகி அகால மரணம் ஏற்படாது. குழந்தைகளுக்கு பால்காரிவைத்து பால்கொடுக்கச்செய்வதில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண் டும். அந்த பால்காரி மேகநீர், வெட்டைச்சூடு முதலிய நோய்கள் இல்லாதவளாயும், அதிக திண்டி, விபசாரம், கல்நெஞ்சம் முதலியன இல்லாதவளாயும் பார்த்து வைக்க வேண்டும்.

அதிக வயதான குழந்தையை உடைய ஸ்திரீகளால் சிறு குழந்தைகளுக்கு பால்கொடுக்க விடக்கூடாது.

வீட்டுத்தூரமாயிருந்து ஸ்நானம்செய்த பிரஸ்திரீகள் குழந்தையை பார்க்கவோ, எடுத்து பால்கொடுக்கவோ கூடாது. சிறு குழந்தைக்குப் போடும் துணிகளே தினம் நன்ருய் துவைத்தும், 3-நாளேக்கு ஒருதரம் சோப்புப் போடுதல், முதலியவை செய்தல்வேண்டும். கந்தைத்துணி அழுக்குத்துணி, இவைகளே உபயோகித்தால் குழந்தை கட்கு நோயுண்டாகும்.

2-வயதுமுதல் 3-வயது வரையில் குழந்தைகளுக்கு 15-நாளேக்கு ஒருதரம் பேதியாகும்படி மருந்து கொடுத் தல் வேண்டும்.

மூன்று நாளேக்கு ஒருதரம் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வித்தல் வேண்டும்.

3-முதல் 5-வயது வரையில் மாதத்திற்கு ஓர் முறையும், 5-முதல் 7-வயது வரையில் 2-மாதத்திற்கு ஓர் முறையும், 7-முதல் 10-வரையில் 3-மாதத்திற்கு ஓர் முறையும், பேதிமருந்து கொடுக்கவேண்டும். பேதியாகும்படி கோடைகாலத்தில் விளக்கெண்ணெயும், நீராகாரமும் கொடுப்பது நல்லது. என்றாலும், வருஷத்திற்கு மூன்று முறையாவது, பேதியாகிறமருந்துசாப்பிட்டால்தான் வாயுவைக் கண்டித்து, மலம்போகும், பூச்சிகளும்கழியும். அன்றியும் நமது வயிற்றுக்குள் உள்ள பெருங்குடலில் இடதுபக்கத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிற துண்டுக் குழாயாகிய நாங்கூளகரத்தில் (Appendix குடல்அனுபந்தம்) (நாம் உண்ட ஆகாரம், அன்னசாரமாகி, சத்துவேறும், சக்கை வேறுமாகப் பிரிந்து, சிறுகுடலில் அன்னசாரம் போகுமுன்) ஜீரணமான அன்னப்பாகில் (உண்ணும்போது ஆகாரத்தில் கலந்திருந்த) மண், கல், உமி, நார், முள்ளு, எலும்புத்துண்டுகள், மயிர் முதலிய பதார்த்தங்கள், கலந்திருந்தால் விழுந்துவிடும். அத்துடன் ஜீர்ணமான சக்கையும் கொஞ்சம் கலந்து விழுகிறது. ஷை துண்டுக்குழாய் கீழ்பாகம் அடைபட்டு அது பைபோலிருப்பதால், அதனுள் சேர்ந்த பதார்த்தம், அதனுள்ளேயே இருந்துவிடும். வன்மையான சரக்குகள் சேர்ந்த (நேர்வாளம், கள்ளிப்பால், புரசங்கொட்டைச் சூரணம், சிவதைவேர்) மாத்திரை, எண்ணெய் முதலியவைகள், ஷை அசுத்த பதார்த்தத்தை வெளிப்படுத்தி, மலத்தோடு விழும்படிசெய்யும். இல்லாதவரையில் இவைகள் சேரச்சேர ஷை நாங்கூளகரம் பெருத்து, வீக்கமுண்டாகிவிடும். அதினால் சுரமும், மலபந்தமும் உண்டாகி, தொந்திரவு செய்யும். இதற்கு (Appendisites) "கெண்டைரோகம்" எனப்பெயர். இது ஆங்கில வைத்தியத்தில் பெரிய இரணசிகிச்சை செய்து குணப்படுத்துகிறார்கள்.

இது நாட்டு வைத்தியத்தில் கஸ்தூரி எண்ணெய், மகா பேதிமாத்திரை முதலியவைகளால், குணப்படுத்துகிறார்கள். ஆகையால் 10-வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கட்கு,

வருஷத்திற்குமூன்றுதடவை, வன்மையான பேதிமருந்து சாப்பிட்டு, 7, 8-தரம் மலப்பிரவர்த்தியாகும்படி செய்ய வேண்டும். அப்படிச்செய்தால் நாங்கூளகரத்தில் சேருகிற ஷடி பதார்த்தங்கள், அடிக்கடி வெளிப்பட்டு, யாதொரு நோயும் உண்டாகாது.

5-வயதுமுதல் வாரத்திற்கு இருமுறை, எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தல்வேண்டும். நான்கு வயதுமுதல் சிறுவர் கட்கு கால்ச்சட்டை போட்டுக்கொள்ளச் செய்தல் மிக்க நல்லது. 10-வயதுவரையில் சிறுவர்கள் தலைமயிரைக் கத்தரித்து (அரை அங்குலம் உயரம் வைத்துவிடுவது) மிக்க நல்லது.

ஏனென்றால், அழுக்கோ, சிக்கோ, பேன்முதலியவை களோ உண்டாகாது. ஸ்நானம் செய்துவிட்டால் சீக்கிரம் தலைமயிர்காய்ந்துவிடும். சிறுவர்களின் தாயாருக்கும், தலை வாரிவிடுதல், எண்ணெய் ஸ்நானத்தின்போது சீயக்காய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவைக்கும் சிரமமுமிருக்காது. சரீரமும், மூளையும் வலுப்படும். 10-வயதிற்குமேல் அவர் களே தங்களின் ஸ்நானம் முதலியவைகளை செய்துகொள் ள சக்தியடைவதால் வேண்டுமானால் சிகையை வேண்டிய அளவு வளர்த்துக்கொள்ளலாம். சிறுவர்கள் கால்ச்சட்டை அணிவதால் ஓடவும், சரீர அப்பியாசம் செய்யவும் மிக்க அனுகூலமாக இருக்கும். வேஷ்டியென்றால் நடக்கும் போது சிறுவர்கட்கு தடுக்கும், அடிக்கடி கிழியும், கோவணம் கட்டவேண்டிய அவசியம் தெரியாததால், இது அதற்கு பதிலாக உபயோகப்பட்டு, இடுப்புக்கும் வலுவுண்டாகி, தொந்திதள்ளாமல் காப்பாற்றும். உடம்பு முறுக்காக வளரும். உலகத்திலுள்ள எல்லா நாட்டாரும் கால்சட்டை அணிவது வழக்கமாயிருக்கிறது. அவர்கள் பல சாலிகளாயிருக்கிறார்கள். நமது நாடு தாழ்வடைந்ததற்கு இதுவும் ஒரு காரணமென்று சிலர் கருதுகிறார்கள். ஆகையால் சிறுவர்கள் வேஷ்டிகட்டுவதை விட்டு, கால்ச்சட்டை (நிஜார்) அணிவது நல்லது.

Diseases of Children.

Enlargements in liver, spleen & intestines.

Prevention, Causes and Cure.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும்

கட்டி ரோகம்.

வராமல் காப்பதும், உண்டாகும் காரணமும், நிவர்த்தி மார்க்கமும்.

அநேக குழந்தைகளை கொல்லுகிற இக்கொடியவியாதியானது, நமதுநாட்டில் அதிகமாக பரவ ஆரம்பித்து சுமார் அறுபது வருஷங்களுக்குள்தான் இருக்குமென்று தெரிகிறது. இதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து பார்த்தால் நமது பூர்வீக ஆசார அனுஷ்டானங்கள் (அதாவது ஆகார பதார்த்தங்கள், நித்தியவாழ்க்கை, ஸ்நானம், உண்டி) முதலியவைகள் மாறுபட்டதே முக்கிய காரணம். சீதோஷ்ண ஸ்திதி மாறுபட்டிருப்பதும், அதாவது முன்காலத்தைப் போல் இரண்டு மூன்றுமாதம் தொடர்ச்சியாக மழைபெய்வது அடியோடு நின்றுவிட்டதும், வெய்யிற்காலம் அதிகப்பட்டதும் ஒரு காரணமாகும்.

ஆகார பதார்த்தங்கள் :—பொதுவாக பிராமணர்கள் முதல் யாவரும் புழுங்கல் அரிசி சாப்பிட்டுவந்ததும், மட்

பாண்டங்களில் சமையல் முதலியவைகள் செய்தல், தயிர், மோர், பால், நெய், இவைகளை மரப்படி, மண்பாத்திரம் இவைகளில் வைத்தல், நீராகாரம் சேர்ந்த பழைய அன்னம் காலையில்சாப்பிடல், முதலியவைகளைவிட்டுவிட்டதும், நித்திய வாழ்க்கை, (ஸ்நானம், உண்டி முதலியவைகள்) ஸ்திரீ புருஷர்கள் அதிகாலையில் பச்சைஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தலை விட்டுவிட்டதும், குளிர்ந்த ஆகாரமாகிய நீராகாரம் சாப்பிடுதலை விட்டதும், பலகாரம் முதலியவைகளை சாப்பிட்டால் நீர்மோர் சாப்பிடுதலை விட்டதும், இவைகளுக்கு பதிலாக வென்னீர் ஸ்கானம் செய்ய ஆரம்பித்தது, காலையில் சுடச்சுட காபி குடித்தல், முதலியவைகளால் ஸ்திரீ புருஷர்கட்கு இரத்தத்தில் சூடேறி இந்திரியக்கொதிப்பு உண்டாகிறது.

தற்காலம் ஜனங்கள் அதிகமாக, பித்தளைப்பாத்திரத்தில் ஈயம்பூசினது, வெண்கலப்பானை, முதலியவைகளில், சமையல் செய்வதினுல், ஷை பாத்திரத்தில் உள்ள ஈயத்தின் கெட்டசத்தானது, ஆகாரத்தோடு சேர்ந்து, பித்தக்கொதிப்பு, பித்தவாயு முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஈயப்பாத்திரத்தில், புளிப்புள்ளவைகள் (குழம்பு, ரஸம், மோர்) இவைகள் வைத்தால் ஈயத்தில் உள்ள களிம்பு, பதார்த்தத்தில் கலக்கிறது. அதை உண்ணுகிற தாய்தந்தையர்கட்கும், பிறக்கிற குழந்தைகட்கும், பச்சை அரிசி சாப்பிடும் குடும்பத்திலும்தான், இவ்வியாதிஉண்டாகிறது. இவைகளெல்லாம் விட முக்கியமாக குழந்தை பால்குடிக்குங்காலத்தில், ஸ்திரீகட்கு புருஷசேர்க்கை அடிக்கடி ஏற்பட்டால், பாலில் சூடு உண்டாகிறது. அச்சூட்டுப்பாலை குழந்தை குடித்தால், கட்டி நிச்சயமாய் உண்டாகிறது.

இதற்காகத்தான் முற்காலத்தில், தாயார் வீட்டுக்குப் பிரசவிக்கப்போனபெண், பிரஸவித்துஒருவருஷம்கழித்து புருஷன் வீட்டுக்கு வருவது வழக்கத்திலிருந்துவந்தது. அப்போதும்கூட, குழந்தை பால்குடிக்கும் காலமென்று, வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் குழந்தையின் தாயார் தகப்ப

ளுருக்கு கண்டிப்பான உத்திரவு இடுவார்கள். இப்பொழுது பன்னிரெண்டு வயதுள்ள குழந்தைப்பெண்ணும், 16, 17 வயதுள்ள சிறுவனும் தனிக்குடுத்தனம் செய்ய ஆரம்பித்து, இஷ்டம்போல் நடக்க முற்பட்டுவிட்டதே ஓர் பெரிய காரணம். நமது தேசம் முன்னுக்கு வரவேண்டியதற்கு பாலிய விவாஹம் நின்று, சிசுமரணம் குறைய வேணும். அது எப்படி ஆகுமென்ருல் பால்ய விவாஹம் நின்று 16-வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்ணுக்கும் 25-வயதிற்குமேற்பட்ட புருஷனுக்கும், விவாஹம் நடந்து அவர்கட்கு சந்ததி உண்டாளுல், அக்குழந்தைகள் திடகாத்திரமாயிருக்கும். அப்போது சிசுமரணம் ஏற்படாது. மேலும் குழந்தை பால்குடிக்கும் காலத்தில், சேர்க்கை கூடாது. நமது தேசத்தார் பலவித உயர்ந்தபழக்கவழக்கங்களை மறந்துவிட்டார்கள். ஸ்திரீ புருஷர்கள் எங்தெந்தகாலங்களில் சேரலாம், எக்காலங்களில் நிறுத்தவேண்டுமென்று, சொல்லக்கூடியவர்கள் கூட இல்லை. முற்காலத்தில் சிறு பெண்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் வாசிக்கத்தெரியாத காலத்தில் மனப்பாடமாக பெரியவர்கள், அநேகமாகக் கிழவிகள் பாட்டுகள்சொல்லிக்கொடுப்பதுண்டு. அவைகளில் குறவர் குலப்பெண்ணுகியவள்ளிக்கு, புருஷன்வீட்டுக்கு போளுல் நடக்கவேண்டிய முறை, என்று வள்ளியின் பாட்டி சொல்லிக்கொடுத்ததுபோல் உள்ள, சில பாட்டுகள் உண்டு. அதில் இல்லறவாழ்க்கையில் நடக்கவேண்டிய முறைகள் விளக்கமாயிருக்கிறது. அதில் பல விஷயங்களுள், கெற்பகாலத்தில் ஸ்திரீகள் அனுசரிக்கவேண்டிய, பல முறைகளோடு சேர்க்கையும், கூடாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இது நடவடிக்கைகளில் சரியென்று அநேக வைத்திய ஆசிரியர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள். தற்காலம் கெற்பகாலத்தில் ஏற்படும் புணர்ச்சியிளுலேயே கெற்பம் கெட்டும், பலவியாதிகளும் உண்டாகி, பிறக்கிற குழந்தைகளும் பூனைக்குட்டிபோல் பிறப்பதும், சீக்கிரம் இறப்ப

தும், இறந்து வெளிப்படுவதும், பிறந்து 4 அல்லது 5 மாதங்களிலேயோ, ஒருவருஷத்திற்குள்ளாகவாவது கட்டி விழுந்து இறப்பதுமாக இருக்கிறது. ஆகையால் இயற்கை நிலைமைக்கு ஒவ்வாத காரியங்களைச் செய்வது கூடாது. மிருகங்கள்கூட கெற்பமானமிருகங்களிடம் அணுகுவதில்லை. இதை விவரிக்கிற்பெருகும், இவைகளை சீக்கிரம் வெளியிடப்போகும் நூலில் விபரமாகக் காணலாம். மேற்கண்ட பல தீங்குகள் விலக்கப்பட்டால் குழந்தைகளுக்கு கட்டி உண்டாகாது.

எங்கள் பால சஞ்சீவி மாத்திரையை குழந்தைகள் பிறந்ததுமுதல் உபயோகித்து வந்தால் கட்டி விழாது. வாரம் ஓர்முறை அல்லது 2-வாரத்திற்கு ஓர் முறை உபயோகிக்கவும். ஷெவியாதிகளில் பல பிரிவுகளிருக்கிறது. கட்டிக்கு பேதியாகிற கள்ளிப்பால், எருக்கன்பால்முதலியவைகளைச்சேர்ந்த எண்ணெய்களைச் சிலர் (வைத்தியம் முறைப்படி கற்காதவர்கள்) கொடுத்து, வயிறுவெந்து, வாய் வெந்து கண் மஞ்சள் உண்டாகி சீக்கிரம் எமனுலகம் அனுப்பிவிடுகிறார்கள். ஜனங்கள் இப்படியும் ஏமாராமல் கடவுள் காப்பாற்றுவாராக.

சிறுவர்கள் ஆகாரம்.

தற்காலம் நமது நாட்டில், ஏழைகள்முதல் தனவந்தர்கள் வரையில், காலையில் காப்பி, பலகாரம் சாப்பிட பழக்கப்பட்டுவிட்டதால், நீராகாரமும், அன்னமும் சாப்பிடும் வழக்கம் அநேகமாய் நின்றுவிட்டது. பழையது (பழைய அன்னம் இரவில் வடித்த சோற்றில், ஜலமும், கொஞ்சம் கஞ்சியும் விட்டுவைத்தது.) என்னும் வார்த்தைக்கு, கர்நாடகம், அசடு, முட்டாள், என்கிற பொருள்படும்படி

ஜனங்கள் உபயோகிக்க முற்பட்டுவிட்டார்கள். அந்நிலைமைக்கு நமது தமிழ்நாடு வந்துவிட்டது. வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் காப்பி சாப்பிட்டால், சிறுவர்கள் எப்படி பழைய அன்னம் சாப்பிடுவார்கள்? சிறுவர்களுக்கு பழைய அன்னமும், நீராகாரமும் சாப்பிடுவது நின்றுவிட்டதால், அநேக சிறுவர்களுக்கு, கழுத்து நீண்டும், கண்கள் உள்ளேபோயும், மார்க்கூடு பின்னலாயும், எலும்பில் மாமிசமில்லாமல் தோல்போர்த்ததாயுமிருக்கிறது. இம்மாதிரி சிறுவர்கட்கு, ஆகாரம் வேண்டியஅளவு சாப்பிடவே முடிவதில்லை. பித்தக்கொதிப்பு உண்டாவதால் ஜாடராக்கினி குறைவதும், இரைப்பை பெருக்காமலுமிருப்பதுதான், சாப்பிட்டாலும் ஜீரணமாவதில்லை.

வெரும்ஆகாரம் சாப்பிடக்கூட முடியாத நிலைமையில், சிறுவர்கள் வளர்ச்சிக்கு இயற்கையாய் சாப்பிடவேண்டிய கொழுமையான சத்துள்ள ஆகாரம் எப்படி சாப்பிட முடியும்? தப்பித்தவறி சாப்பிட்டால் மந்தப்பட்டு ஜீரணமாகாமல், வயிற்றுப்போக்கும் உண்டாகிறது. வைத்தியர்கள் பார்த்து கணைச்சூடு என்பதும், கணத்தெண்ணெய், பஞ்சாமிர்தகிருதம், மச்சக்கொழுப்பு, மாமிசசாரம் முதலியன சேர்ந்த மேனாட்டு புட்டிமருந்துகள், சாப்பிடவேண்டியதாகிவிட்டது. சிலசமயம் என்னசாப்பிட்டாலும், ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. உடம்பும் கொஞ்சங்கூட தேறுவதில்லை. காரணம்: சோறு சாப்பிட ஆரம்பித்த காலத்திலேயே உஷணத்தைத் தணிக்கக்கூடிய நீராகாரமும், சோறும் கொடுப்பது நின்று, சூடானகாப்பியும், பலகாரமும் கொடுத்து பழக்கப்பட்டதுதான். நமதுநாட்டில், குளிர்ச்சியான ஆகாரம் சாப்பிடுவதைவிட்டு, சுடச்சுட காப்பிக்குடிக்கிற பழக்கம் ஏற்பட்டதால், உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய நமதுநாட்டில் நெஞ்சுவற்றி, தீனிப்பை வயதுகிரமத்திற்கு தகுந்தபடி பெருக்காமல், ஆகாரம்குறைந்து பித்தத்தில் சூடேரி, இரத்தம் குறைந்து, மாமிசம் குறைந்து, கைகள் சூம்பி, கன்னம் ஒட்டி, வளருகிற இச்சிறுவர்கட்கு தேகாப்பியா

சம் செய்யவோ, வாசிக்கவோ முடியாதபடி பலஹீனமாக ஆகிவிடுகிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட கேவலமான நிலைமையில் அநேக தனவந்தர்கள், நடுத்தர அந்தஸ்துடையவர்கள் வீட்டுச்சிறுவர்களை நித்தியம் பார்க்கிறோம். காப்பி பழக்கம் நமதுநாட்டில் ஏற்படுமுன், நமது நாட்டுச்சிறுவர்கள் இப்படி இருந்ததில்லை என்பதற்கு நமது முன்னோர்கள் திடசரீரியாகவும், நோயற்றவர்களாகவும், நீண்டநாள் ஜீவித்திருந்ததுமே, போதிய சான்றாகும். ஆகையால் நமது உஷ்ணப்பிரதேச சிறுவர்கட்கு, காலையில் நீராகாரமும், அன்னமும்கொடுத்து வளர்க்கவேண்டியது அவசியமாகிறது. 50, 60 வருஷகாலத்தில் நமக்கு ஏற்பட்ட 'காப்பிக்குடி' அனுபவம், பலஹீனமான சந்ததியார்களையும், நீரழிவையும், உண்டாக்கியும், காப்பிக்குடியால் நடுத்தர அந்தஸ்துடைய அநேககுடித்தனங்கள், கடன்பட்டும், க்ஷீணதசைக்கும், வந்துவிட்டது. சிறுவர்களும், வாலிபர்களும், அப்பம், இட்டலி, தோசை, புட்டு, உப்புமா, முதலியவைகள் சாப்பிட்டால் நீர்மோர், நீராகாரம் இவைகள் சாப்பிடுவது நல்லது. பழையஅன்னம் ஒத்துக்கொள்ளாத சிறுவர்கள் வடித்த அன்னத்தில் மோர்விட்டுக் காலையில் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம். ஐந்து வயதுமுதல் சிறுவர்கள் தேகாப்பியாசம்செய்யப் பழகவேண்டும். வேகமாய் நடத்தல், ஓடுதல், தண்டால் எடுத்தல், பஸ்கி, (காதில் இரண்டு கைகட்டைவிரலையும் வைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல், இப்படி அடிக்கடி வேகமாய் செய்தல்.) முதலியவைகள் செய்து பழகவேண்டும். அன்றியும் 7-வயது முதல் சிலம்பப்பயிற்சி கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். ஆங்கிலக்கல்வி கற்க இஷ்டமுடையவர்கள் 7-வது வயதில் அக்ஷராப்பியாசம் செய்துவைத்து 2, 3-வருஷம் வீட்டிலேயே வாசிக்கக் கற்றுக்கொடுத்து பிறகு பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்த்து படிக்கவைக்கவேண்டும். 5-வயது, 6-வயது குழந்தைகளை அ. ஆ வகுப்பில்சேர்த்து, தினம் நான்கு நடை பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பிவைத்தல், ஷெ குழந்தைகளின் மூளையும், உடலும் வலுப்படாமலிருப்பதால்,

வெய்யில் உஷ்ணமும், நடையும், படிப்பும், தாங்கமுடியாமல் அதிக பலஹீனப்பட்டு, சரீரம் நன்ருய் புஷ்டியடையாமலே வளர்ந்து (நமதுநாட்டு ஆகாரமும், பழக்கவழக்கமும், பலஹீனமாகவே செய்கிறது.) நடுத்தர வயதிலேயே மரணம் உண்டாகும்படி செய்கிறது. அன்றியும் அனேகரை குமாஸ்தா உத்தியோகத்திற்கே தயார்செய்யும், (இப்போது அநேகருக்கு அதுகூட கிடைக்கவில்லை) இவ்வாங்கிலக்கல்வியை இரவில் வெகுநேரமும், பகலிலும் படிக்கும் சிறுவர்களில் அநேகர் பலஹீனமாயிருப்பதற்கு, இப்படிப்பும், காப்பிக்குடியும் முக்கியமான காரணம்.

குழந்தைமுதல் பழையசோறும், நீராகாரமும் சாப்பிட்டு வளர்ந்தவர்கள் திடசரீரிகளாகவும், அழகாகவும், நீண்டநேரம் எவ்வகையான வேலையும், செய்யக்கூடியவர்களாகவுமிருக்கிறார்கள் என்பதை, ஒருவரும் மறுக்கமுடியாது. சிறுவர்கள் பழையதுசாப்பிட்டால், படிப்புவராது என்றும், காப்பிசாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பு உண்டாகி படிப்பு சீக்கிரம் வருமென்றும், சில பெற்றோர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இது சுத்தப்பிசகு. பழையது சாப்பிட்டு வளர்ந்து படித்த நமது ஜில்லாவாசிகளான ஸ்ரீமான்கள், ஜட்ஜி முத்துஸாமி அய்யர், திவான் சேஷய்யா சாஸ்திரிகள், திவான் ரெகுநாதராவ், சாது சேஷய்யா முதலானவர்கள் எவ்வளவு நுட்பமான புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்கள் என்பதை இவர்கள் மறந்துவிட்டார்கள். இவர்கள் கூற்று புது நாடகப் பழக்கமேயொழிய வேரில்லை. சென்னை, திருப்பதி, பெங்களூர் முதலான ஜனக்கூட்டம், மலையடுத்தநாடுகள், முதலிய மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிற பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களில் அநேகருக்கு பழைய அன்னம் ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. ஆகையால் அவர்கள் விலக்கிவிடலாம். என்றாலும், காப்பி கஷாயமும், எருமைப்பாலும் சேர்த்து சுடச்சுடகுடித்தவுடன் சரீரத்தில் உஷ்ணமுண்டாகி நரம்புகளுக்கு திடீரென்று, ஓர்வித முருக்கேற்றி, சில மணி நேரத்திற்குள், ஒன்றிரண்டுதரம் நீர் இறங்கினல், எவ்வ

ளவு சீக்கிரம் புலமாய் தெரிந்ததோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் பலஹீனமாய் விடுகிறது. அநேகருக்கு 35, 40-வயதிற் கெல்லாம் பழைய அன்னம் ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. அவர்கள், பலகாரம், நீர்மோர், வெந்நீர், முதலியவைகள் சாப்பிடலாம் இப்போது மேற்கண்ட வயதுடையவர்க ளில் அநேகர் காப்பிசாப்பிட்டுப் பழக்கப்பட்டுவிட்டதால், இனிமேல் அவர்கள் விட்டுவிடுவது முடியாது. கெட்டது இவர்களோடு இருக்கட்டும். பின் சந்ததியாரை இவர்கள் இனி பழக்காமல் இருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். நாம் காபி, டீ குடிப்பதால்தான் மேனாட்டார், காப்பித் தோட்டத்தையும், தேயிலைத்தோட்டத்தையும், கரும்புத் தோட்டத்தையும், பண ஆசையால் மென்மேலும் அதிகப் படுத்தி, நமது தேச ஏழைமக்களைக்கொண்டுபோய் (இப் படி வேலையாட்கள் ஏற்றுமதிசெய்யப்பட்டால், சீக்கிரம் நமதுநாட்டு நிலங்கள் பயிரிடப்படாமல் பாழாகிவிடும்.) கஷ்டப்படுத்தி நிர்ப்பந்தமாக வேலைவாங்கி, நடைப்பிண மாக்கியும், நமது ஏழை சகோதரிகள், கற்பிழந்து அவமா னப்படவும் தீராத நோயுண்டாகியும் நடுத்தரவயதிலேயே சாகவும் நேரிடுகிறது. மலேயா நாடுகளில் ஈயம் விளைவ தால் அந்நாட்டு ஜலத்தை இவர்கள் குடிப்பதால், அநேகர் வயிற்றுவலிநோயுடன் திரும்பிவந்து கஷ்டப்பட்டு இறக் கிறார்கள். அன்றியும் இங்கிலாந்து, ஐரோப்பா முதலிய நாடுகளில் மாடுகளுக்கு ஆடையும், ஆடைகலந்த மோரும் குடிப்பதற்கு வைத்தும், அதிகசத்தில்லாத தயிரைக்கீழே விட்டும் வருகிறார்கள். நமக்கு காப்பிகுடியால் எருமைப் பால் விலையாகிவிடுவதால், ஆடையோ, ஆடைகலந்த மோ ரோ, கிடைக்கவில்லை. வெண்ணெயோ, நெய்யோ, அதிக விலைக்குக்கூட கிடைக்கவில்லை, இவைகள் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு புஷ்டி சரீரத்திற்கு உண்டாகுமோ அவ்வளவு புஷ்டியை காப்பியோ, டீயோ கொடுப்பதில்லை. ஆனால் இந்திரிய பலஹீனமும், நீரழிவையுமே உண்டாக்குகிறது.

நீராகாரத்தின்குணம்.

வாத பித்த வைய வறட்சிகளை மாற்றிவிடுந்
தாதுவு முண்டாக்குந் தாகம் போக்கு—மாதர்மெச்ச
வாராகா ரங்கொடுக்கு மாமதுரத் தைக்கொடுக்கு
நீராகா ரத்தெளிவு நீர்.

எனதேரையர் என்ற சித்தர் கூறுகின்றார். அதாவது வாதத்திலாவது, பித்தத்திலாவது, ஐயத்திலாவது, இவைகளின்தொந்தத்தினாலாவது சிலசமயமேற்படும் கொதிப்பு, வரட்சி, சருமத்தின்மேலுண்டாகும் நமைச்சல், சொறி, தாகம் இவைகளை நீக்கும். தாதுவைவிர்த்திசெய்தும், அழகையும், அதிமதுரமான நீராகாரத் தெளிவுநீரானது உண்டாக்கும்.

அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன், அரை அல்லது ஒருசேர் நீராகாரத்தெளிவுநீர் சிறுவர்கள் சாப்பிட மேற்கண்ட குணமுண்டாகும். பிறகு ஒரு ஜாமத்திற்குள் (காலை $8\frac{1}{2}$-மணிக்குள்) கொஞ்சம் சோறும் நீராகாரமும் சாப்பிடவும்.

அதிக அளவாய் சாப்பிடுதல், சோம்பலையும் நித்திரையையுமுண்டாக்கும்.

எருமைப்பாலின் குணம்.

வாதத் திமிரை வரவழைக்கும் புத்தியினற்
போதத் தெளிவைநனி போக்கும்காண்—கோதற்றே
யங்கத் துறுமருந்தை யன்றே முறித்துவிடும்
பங்கத் துறுமேதிப் பால்.

எருமைப்பாலை அருந்துபவர்கட்கு ஏற்கனவேதனக்கு இல்லாத பலவித வாதத்திமிர் முதலியரோகங்களையும், தெளிந்த புத்தியின் கூர்மையையும், உயர்ந்தமருந்துகளின்

நல்லகுணத்தையும் சாப்பிட்ட அன்றையதினத்திலேயே கெடுத்து விடும், என்று மேற்படி சித்தர் கூறுகின்றார்.

இது அனுபவத்திற்கும் ஒத்ததாகஇருக்கிறது. ஷெ பால் சேர்ந்த காப்பியின் குணத்தைச் சொல்லவேண்டிய தில்லை. குழைந்தைகளுக்கு எருமைப்பாலோ, அதுசேர்ந்த பானங்களோகொடுப்பது அதிக கெடுதியைஉண்டாக்கும். பெரியவர்கட்கும் அப்படியே. ஆனால்,

---

எருமைமோரின் குணம்.

தாகங் கிராணி சலக்கழிச்சல் காமாலை
ஆகங் குடைபுழுவு மற்றுப்போ—மோகமுறுந்
தேவா மிருதமுமாஞ் சீர்மா னிடர் தமக்கு
மூவா மருந் தெருமை மோர்.

ஆடைகடைந்தஎருமைமோரினால் தாகம், அதிகமலப் போக்கு, சலக்கழிச்சல், காமாலை,கிருமிரோகம் (கொக்கிப் புழு வியாதிமுதலியவைகள். அதாவது சோபைபாண்டு ஆகியவைகள்) நீங்கும். தாதுவை விர்த்திசெய்யும். ஆகை யால் சிறுவர்கட்கு காலையில் நீராகாரமும், சோறும், கொடு த்து வளர்க்கவேண்டும். பகலில் மற்றகுழம்பு, ரசம் முத லியவைகளோடு சிறுவர்கள் ஆடைகடைந்த எருமைமோ ரும், பெரியவர்கள் ஆடையும் மோரும் விட்டு பிசைந்த சோற்றையுண்டால் சரீரதிடகாத்திர முண்டாகும். தாது விர்த்தியாகும்.

மாமிசதாரிகள் வீட்டுக்குழந்தைகளுக்கு, நான்கு வய திற்குமேல், அதிக கொழுப்பில்லாத, முள்ளுகள் இல்லாத கடல் அல்லது குளத்துமச்சங்கள் கொஞ்சம்கொடுக்கலாம். ஏழு வயதிற்குமேல், இளமையான ஆண் ஆட்டு மாமிசம் கொஞ்சம்கொடுக்கலாம். இதுவும்மூன்றுநாட்கொருமுறை பகலில் ஒருவேளை மட்டும்கொடுப்பது நல்லது. அன்றியும், இவ்வாகாரம்ஜீரணமானால்தான், இவ்வயதில்கொடுக்கலாம்.

ஜீரணமாகாவிட்டால் நிறுத்திவிடவேண்டும். பலஹீனமானகுழந்தைகட்கு, அதிகாலையில் ஆட்டெலும்பில்தயார் செய்யப்பட்ட சூப்புகள் (ரஸம்) கொடுக்கவேண்டும். சிறுவர்கள் வளர்சிக்கு கொழுமையும், பலமும், திடகாத்திரமாவதற்கும் எப்படி, எப்படி ஆகாரம் கொடுத்தல் ஒற்றுமையாகஇருக்கிறதோ அப்படிக்கொடுப்பதுதான் நல்லது. ஸ்ரீஜத் பாலகங்காதரதிலகரின் சிஷ்யரும்,மகாராஷ்டிரதேசத்தலைவருமான 'ஸ்ரீஜத் கேல்கார்' என்கிற வைதீகப்பிராமணர், "பிராமணர்முதல் சகலரும், சிறுவயதில் பலஹீனமாயிருந்தாலும் சரி, நடுத்தர வயதில் பலஹீனமடைந்தாலும் சரி, மாமிச ஆகாரம் சாப்பிட்டு, சரீரத்தை பலப்படுத்திக் கொள்ளலாம், அதினால் தோஷமொன்றுமில்லை,முற்காலத்தில் நமது பாரததேசத்தில் பிறந்தயாவரும் சாப்பிட்டுவந்தார்கள், நாமும் அவர்களின் சந்ததியே" என்று கூறுகின்றார்.

சரீர பலமில்லாதவர்கள், பலமுள்ளவர்களை கண்டஞ்சுவது இயற்கை. மாமிசம்சாப்பிடும்ஜாதியாராகிய மேனாட்டாரை, நமது மகம்மதிய சகோதரர்கள்கூட கண்டால் அஞ்சுகிறார்கள். காரணம் சரீரபலமே. பரம்பரையாக மாமிசம் சாப்பிடும் ஜாதியார்கள், அதை விட்டு விட்டு சைவவேஷம் போடவேண்டுவதில்லை. நமது நாட்டு விடுதலைக்கு இவர்கள்தான் முன்வரவேண்டிவரும் .பரம்பரையாக சாப்பிடாத ஜாதியார்கள் சாப்பிடவேண்டியதில்லை. அவர்களில் அனேகர் மீன்எண்ணெய், மாட்டுமாமிசசாரம் சேர்த்தும், சாராயம் சேர்த்தும், தயார்செய்த, பலகாரிமருந்துகள் நித்தியம் சாப்பிட்டாலும்,அனேகர் நோய் நீங்கியதாகவாவது வலுப்பட்டதாகவாவது சொல்லமுடியவில்லை என்கிறார்கள். நமது நாட்டு பணம் வெளிதேசத்திற்கு பலவழியாய் போவதில் இதுவுமொன்று. நமது தேசத்து அறிவாளிகளில் அநேகர் நமது நாடு தாழ்வடைந்ததற்கும், அந்நியர் ஆட்சிக்கு தொடர்ச்சியாக அடிமைப்பட்டு வருவதற்கும், முக்கியகாரணம் பௌத்தமதமும் அதன் சைவப்பிரசார

மும் தான், என்று கூறுகின்றார்கள். அம்மதம்பரவின சீனா, ஜப்பான், முதலிய தேசங்கள் மதத்தை ஏற்றுக்கொண் டதே யொழிய, மாமிசவிலக்கு ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள் ளவில்லை. எப்படியோ ஜப்பானும், சீனாவும் சுதந்தரமடை ந்து உலகத்து வல்லரசுகளில் ஒன்றாய் சுயமரியாதை யோடு வாழுகிறது. நமது நாட்டுக்கு சுதந்திரம் (சுயராஜ யம்) நமது சிறுவர்களிடமிருப்பதால், அவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாய், அஞ்சாத நெஞ்சர்களாய் வளர்ந்து வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவன் அருள் புரிவாராக.

கோரோஜனைக் குளிகை.

இம்மாத்திரையினால் குழந்தைகட்கு உண்டாகும் இருமல், நீர்க்கனம், சளி, தொண்டைக்கட்டு, ஜுரம், தோஷம், தெற்கத்திக்கணை முதலியவைகள் நீங்கும். பெரி யவர்கட்கும் உபயோகப்படும். குழந்தைகட்கு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்தவுடன் கொடுக்கும் உரை மருந் தாகவும் கொடுக்கலாம். இதில் கோரோஜனை, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம் முதலியவைகள் சேர்த்து செய்யப்பட் டிருக்கிறது. பிரஸவித்த ஸ்திரீகள், பிரஸவ தினம் முதல் ஸ்நானம் செய்யும் தினம் வரையில், கொஞ்சம் குங்குமப் பூவுடன் வெற்றிலையில், இக்குளிகையில் இரண்டு வைத்து காலை, மாலை சாப்பிட தொண்டைக்கட்டு, பிடரிவலி, ஜு ரம் முதலிய யாதொன்றும் அணுகாது.

பித்தக்கொதிப்பினால் இரவில் தூக்கம் வராதவர்கள் இதில் இரண்டுகுளிகை வாயில்போட்டு அடக்கிக்கொள்ள, உடனே தூக்கம் வரும். மூச்சு, இருமல், கபமுடையவர் கள், இரண்டு குளிகையை வாயில்போட்டு அடக்கிக் கொ ண்டால், இருமலை நிறுத்தி, கபத்தை அறுத்து வெளிப் படுத்திவிடும்.

வாதசரீரர்கள், தொந்தசரீரிகள், இதைத்தாம்பூலத்துடன்போட்டு, வாயில்அடக்கிக்கொண்டால், வாதக்குளிர்ச்சி, கபம் முதலியவைகள் சாந்தமாகும்.

40-குளிகைகொண்ட சீசா 1-க்கு விலை அணா 0—12—0

அப்ரகசெந்தூரம், இரசசெந்தூரம் முதலிய வைகள் சேர்த்துச்செய்யப்பட்ட மகாகோரோஜனைக்குளிகை 40கொண்ட சீசாவின்விலை ரூ. 1—8—0

கோரோஜனைக்குளிகையின் அளவு.

பிறந்ததுமுதல் மூன்றுமாதம் வரையில் சிறிய குளிகை ஒன்று.

மூன்றுமாதம் முதல் ஒரு வயதுவரையில் பெரிய குளிகை ஒன்று.

ஒரு வயது முதல் நான்கு வயது வரையில் பெரியகுளிகை ஒன்றும், சிறிய குளிகை ஒன்றும்.

நான்கு வயது முதல் இருபது வயது வரையில் இரண்டு பெரிய குளிகை.

அதற்குமேல் பெரியவர்கள் இரண்டு, மூன்றுசாப்பிடலாம்.

உபயோகிக்கும் முறை.

பிறந்ததுமுதல் ஆறுமாதம் வரையிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு, ஒன்றை முலைப்பாலில் இழைத்துக்கொடுக்கவும்.

ஒரு வயதுமுதல் மூன்று வயதுவரையில் கொஞ்சம் ஓமத்தை அரைத்துப் பிழிந்து அதில் இழைத்துக்கொடுக்கவும்.

மூன்று வயதுமுதல் பெரியவர்கள் வரையில் சுக்கு, சித்தரத்தை, வெற்றிலை, ஓமம் இவைகள் தனித்தனி காசு இடை வைத்து சுரசம்செய்து அதில் மேற்கண்ட வியாதிகளுக்கு 2 குளிகை கொடுக்கவும். தொண்டைக்கட்டு, ஜலதோஷம் இவைகளுக்கு 2 பெரிய குளிகை வாயில் போட்டு அடக்கிக்கொள்ளவும்.

பாலசஞ்சீவி மாத்திரை.

(விரோசனத்திற்கு)

இது குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தங்கள், வயிற்றுவலி, போக்கு, இசிவு, வயிறுப்பிஸம், தலைவலி, மயக்கம், ஜ்வரம், புழுக்கழிச்சல்,முதலியவைகளை நீக்கும். பெரியவர்கட்கு நெஞ்செரிவு, ஆசனக்கடுப்பு முதலியன இல்லாமல், சுகவிரோசன மாத்திரையாகவும், உபயோகப் படும்.

40-மாத்திரைகொண்ட சீசா 1-க்கு விலை அணா 10.

அளவும், அனுபானமும்.

பிறந்ததுமுதல் 6-மாதம் வரைக்கும் சிறிய மாத்திரை 1 (முலைப்பாலில் கொடுக்கவும்.)

6-மாதம் முதல் ஒரு வயதுவரையில் பெரியது 1 (முலைப் பாலில் கொடுக்கவும்)

1-வயது முதல் 2-வயது வரையில் பெரியமாத்திரை 2 (ஓமசுரசத்தில் கொடுக்கவும்.)

2-முதல் 5-வயது வரையில் பெரியமாத்திரை 3 (ஓமசுரசம் அல்லது சர்க்கரையில்.)

5-முதல் 8-வரையில் பெரிய மாத்திரையில் 4 (ஓம சுரசம் அல்லது சர்க்கரையில்.)

8-முதல் 15-வரையில் பெரிய மாத்திரை 5 (சர்க்கரையில்)
15-முதல் 20-வரையில் பெரிய மாத்திரை 6 (சர்க்கரையில்)

அதற்குமேல் ஏழு அல்லது எட்டு மாத்திரை 50 வயது வரையில் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சரீர நிலைமைக்குத் தக்கவாறு, கூட்டியும், குறைத்தும் கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் மாத்திரை சாப்பிட்டவுடன், எலிமிச்சம்பழரஸம் வாயில் கொஞ்சம் பிழிந்துகொள்ளவும். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாத்திரைக்கு இரண்டு தடவையும், சில குழந்தைகளுக்கு ஒருதடவையும் போவதும் உண்டு.

ஆகையால், மேற்கண்ட அளவுப்படி கொடுத்துப் பார்த்து, எந்த அளவு பொருத்தமாக இருக்கிறதோ, அதன்படி கூட்டியும், குறைத்தும் கொடுக்கலாம்.

மாத்திரைசாப்பிட்டு பேதியாகாமல் சிலருக்கு இருந்தால் பயப்படவேண்டியதில்லை. மாலையிலாவது, மறுநாளாவது கால்பலம் சுக்கு நசிக்கி, அரைச்சேர் ஜலத்தில் போட்டு கால்ச்சேராக சுண்டவைத்த கஷாயத்தில் ஜீனி போட்டுச்சாப்பிட, மலத்தைப் பிரிக்கும். பெரும்பாலும், மாத்திரை சாப்பிட்டு மலம் போகாமலிருப்பது வழக்கமில்லை. குழந்தைகளுக்கு மாத்திரைகொடுத்து, அடியோடு மலம் போகாமலிருந்தால், வயிற்றில், வாயுகட்டு, ஆம கட்டு முதலியவைகட்கு ஆரம்பமென்று தீர்மானிக்கவும். இவைகள்தான் நாளாவிர்த்தியில் பால்கட்டி, குலைக்கட்டி முதலியவைகளாய்விடும். ஆகையால் இம்மாத்திரையை குழந்தைகளுக்கு, பிறந்ததுமுதல் உபயோகித்துவர, கட்டி வியாதி ஏற்படுமென்று பயப்படவேண்டியதில்லை. இது எங்களுக்கு நீண்டகால அனுபவமான உயர்ந்த மாத்திரை. இதை உபயோகித்துவரும் அநேக குடும்பத்தார்களுடைய குழந்தைகட்கு, கட்டி விழுவதில்லை.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்கட்கு அனுபவ மருந்துகள்.

முற்காலத்தில் நமது நாட்டில் ஒவ்வொரு வீட்டிலு முள்ள, வயது சென்ற ஸ்திரீகளுக்கு குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறைகளும், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் சாதாரண வியாதிகளுக்கு, தாங்களே வைத்தியம் செய்து கொள்ளும் பழக்கமும் உண்டு. முற்கால குடும்பவாழ்க்கை அதற்கு சாதகமாக விருந்தது. இப்போது பலவிதகாரணங்களால் நமது தேசவாழ்க்கை நிலைமை மாறுபட்டிருப்பதும், ஆங்கில வைத்தியத்தில் மோகமுண்டானதும், இப்போது நமது ஸ்திரீகளுக்கு அனுபவமில்லாமைக்கு காரணங்களாக கருத இடமிருக்கிறது. கீழ்கண்ட முறைகள் எங்களால் அனுபவிக்கப்பட்டவைகள். அறிவாளிகள் தெரிந்து ஜாக்கிரதையாக செய்துகொடுத்து, அதன் குணத்தை தெரிந்துகொண்டு, மற்றவர்கட்கும் சொல்லிக் கொடுக்கும்படியும், கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். குழந்தைகள் நிலமைக்குத் தக்கப்படி பக்குவமாக செய்து வந்தால், வீண் பணச்சிலவும், சிசுமரணங்களும் குறையும்.

அனுபவமுறைகள்.

பிறந்தஉடன் குழந்தை அழாமலிருந்தால் 5, 6, வெற்றிலையை வாட்டிச்சாறுபிழிந்து அதில் கொஞ்சம் கோரோஜனையை இழைத்துக் கொடுக்க தொண்டையில் கட்டு இருந்தாலும் நீங்கி அழும்.

மலம் போகாமலிருந்தாலும், லேசான சுரமாயிருந்தாலும், மேற்கண்டமுறைப்படி செய்வது நல்லது. பிறந்த குழந்தைக்கு மலம் போகாமலிருந்தால் ஆசனவாயில் கொஞ்சம் புகையிலேயைவைக்க மலம் பிரியும். அல்லது எங்கள் பாலசஞ்சீவி மாத்திரையில் ஒன்று சிறியதாய் எடுத்து முலேப்பால் அல்லது வெற்றிலேச்சாற்றில் கொடுக்க ஒன்றிரண்டு தரம் மலம் போகும்.

நீர்கட்டிக்கொண்டால்.

வெளவால் புழுக்கையை அரைத்து அடிவயிற்றில் போடவும். அல்லது அத்துடன் வெள்ளிரி விரையையும் சேர்த்து அரைத்துபோடலாம். அல்லது சுத்திசெய்து பொரித்தஎண்ணெய்வெங்காரம் 3-அரிசி இடை முலேப்பாலில் கறைத்து உள்ளுக்குக்கொடுக்கவும்.

கரப்பானுக்கு.

பிறந்தஉடன் குழந்தைக்கு கரப்பானிருந்தால் கழுதைப்பால் ஒரு பொட்டுக்கரண்டி திட்டம், 2-அல்லது 3-வேளே சங்கில் விட்டு புகட்டவும். அது கிடைக்காவிட்டால் ஷை ரெத்தம் கொஞ்சம் வெள்ளேத்துணியில் நனேத்துக் கொண்டுவரச்செய்து அதை இளம் வெந்நீர் அல்லது முலேப்பாலில் ஊறவைத்து கசக்கிக்கொடுக்கவும். இப்படி 2, 3-வேளேசெய்தால் சாதாரணகரப்பான் நீங்கும்.

கரப்பான்எண்ணெய்.

கால்ச்சேர் விளக்கெண்ணெயில் 2சேங்கொட்டையை போட்டுக்காய்ச்சி, கொட்டையை எடுத்துவிட்டு, எண்ணெயில் கொஞ்சம் விரலால் தொட்டு முலேப்பாலில் கரைத்துப்

புகட்ட சகலவிதகரப்பானும் நீங்கும். நல்லெண்ணெய், கடுகு, புளிநீக்கி தாய் பத்தியமாகயிருக்கவேண்டும். குழந்தைக்கும் நல்லெண்ணெய் வாடைபடக்கூடாது. மிருகன் கிழங்கு இலையை (பெரியசேம்பு) அடுப்பில்லேசாகவாட்டி, அதில் குழந்தையைப்போட்டுவைக்க, கரப்பான் நீங்கும்.

கரப்பான் எண்ணெய் (வைத்தியர்கள்) செய்து கொடுக்க.

வசம்பு	முளகருணை
கருஞ்சீரகம்	செங்கத்தாரி
கார்போக அரிசி	கடுகுரோகணி
நீரடிமுத்து (சுத்திசெய்தது)	செம்பிராப்பட்டை
வெங்காயம்	சங்கங்குப்பி இலை
சங்கம்பட்டை	

வகை 1க்கு பலம் $\frac{1}{4}$, விளக்கெண்ணெய்படி $\frac{1}{4}$ மேற்கண்டவைகளை நன்ருய் இடித்து எண்ணெய்யில் போட்டு சிவக்க காய்ச்சி வடித்து பொட்டுக்கரண்டி (சிறுகரண்டி) திட்டம் தினம் 3 அல்லது 5-நாள் கொடுக்கவும். அடியிலுள்ள கடுகை எடுத்து,கொஞ்சம் (அரைப் புளியவிரைத்திட்டம்) கெந்தகம் சேர்த்து அறைத்துக் கரப்பான் இரணத்தில் தடவ நீங்கும்.

அநேக குழந்தைகட்கு வரும் செங்கரப்பான் என்பது சாதாரணமான வியாதி, அது லேசாகப்போய் விடும்.

கரப்பானுக்கு

கரப்பான் (கருங்கிரந்தி) இதற்கு தொண்டைகட்டிக் கொள்ளும், அடிக்கடி கீச்சுக்குரலாக அழும், பால்குடிக்காது, லேசாக சிலசமயம் சுடும், மயங்கி மூர்ச்சியாகயிருக்கும். இதற்கு கழுதைப்பால் கொஞ்சம் 3-வேளைபுகட்டத் தீரும்.

அல்லது.

ஒருபிடி அவுரி இலையை நன்றாயரைத்து அரை சேர் விளக்கஎண்ணெயில் போட்டு நன்றாய்கரைத்து, அதில் கழுதைலத்தி, 2-கொண்டுவந்து, இடித்துக்கொஞ்சம் ஜலம் விட்டுக்கசக்கி பிழிந்து மண்பாண்டத்தில் $\frac{1}{4}$-சேர் விட்டு கரைத்து அடுப்பில்வைத்து மர அகப்பையால் துழாவி, பதத்தில், கால் பலம் பூண்டு, கால் பலம் வசம்பு, இரண்டையும் நசுக்கிப்போட்டுக் காய்ச்சி, வடித்து, பொட்டுக் கரண்டி திட்டம் 3-நாள், 5-நாள், காலையில் கொடுக்க தீரும்.

சகலவித கிரந்திக்கும் எண்ணெய்.

விளக்கெண்ணெய்படி $\frac{1}{4}$, செம்பருத்திச்சாறுபடி $\frac{1}{4}$, முற்றின தேங்காய்ப்பால் படி $\frac{1}{4}$, மூன்றும்சேர்த்து மண்பாண்டத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி பதத்தில் சுக்கு, மிளகு, அரிசி திப்பிலி, ஏலம், கிராம்பு, சுத்திசெய்தபூரம் வகை 1-க்கு விராகனிடை $\frac{1}{2}$, தேங்காய்ப்பால் விட்டுகரைத்து, ஷை எண்ணெய்யில் விட்டுக்காய்ச்சி கடுகு முருகாமல் பதமாய் வடித்து, அறைப்பொட்டுக்கரண்டி திட்டம் முலைப்பாலில் கலந்து மூன்று நாள்காலையில் விட்டுக்கொடுக்கவும். தாயார் கடுகு, நல்லெண்ணெய், புளி, கத்திரிக்காய், பூஷணி, பரங்கி, அகத்தி, பாகற்காய், பச்சைமாமிசங்கள், ஸ்நானம் முதலியவைகள் 3-நாளைக்கு நீக்கி பத்தியமிருக்கவும். நோய் வன்மையாயிருந்தால் 1-வாரம் கழித்து மறுமுறை கொடுத்து தாயார் பத்தியமிருக்கவும். சகலவித கிரந்தியும் நீங்கும்.

தாய்க்கு பால் சுரக்க.

கீழாநெல்லியை ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையில்கொண்டு வந்து அதை அறைத்துக் கொஞ்சம் பசும்பாலில் கரைத்து 20-நாள் குடிக்கவும்.

வேறு.

ஆலம் விழுதை (இளம் விழுது) சிறு கொட்டைப் பாக்கு அளவு அறைத்து, அரைச்சேர் கறந்த பசுவின் பாலில்கறைத்துக் கொடுக்க ஸ்தனமும்பெருக்கும், பாலும் சுரக்கும்.

குழந்தை குடித்த பாலை வாந்தி எடுத்தல்.

தாயார் உடம்பில் அதிக சூடு இருந்தாலும், தாயாருக்கு வெட்டை உஷ்ணமிருந்தாலும், தாயாருக்கு மலபந்தமிருந்தாலும் குழந்தை பாலே வாந்திபண்ணும்.

முதலில் தாயார் விரோசனத்திற்கு விளக்கெண்ணையாவது, லேசான பேதிமருந்தாவது (வயதிற்குத்தக்கபடி எங்கள் பாலசஞ்சீவி மாத்திரையை சாப்பிடலாம்.) சாப்பிட்டுவிட்டு, வெட்டைசூடாயிருந்தால், அதற்கு மருந்து சாப்பிட்டு (பஞ்சாமிர்தகிருதம், குமரிலேகியம், மேகவெள்ளை நிவாரணி ஏதாவதொன்று சாப்பிட்டு) குணப்படுத்திக்கொள்ளவும். அத்துடன் குழந்தைக்கும், அதிமது

ரத்தை முலைப்பாலில் அறைத்து, முலைக்காம்பில் பூசி, குழந்தைக்குப்பால்கொடுக்க, பால் உண்ணும். பத்தியம் இல்லை.

குழந்தை குடித்தபாலை வாந்திசெய்தால் :- குட்டிவிளா வேறை முலைப்பாலில் கொஞ்சம் இழைத்துக்கொடுக்கவும்.

தோஷம்.

குழந்தை பால்குடிக்குங்காலத்தில் தாயாருக்கு புருஷ சேர்க்கை அடிக்கடி ஏற்பட்டால், அப்பாலை குடிக்கும் குழந்தைக்கு தோஷம் உண்டாகும். அதாவது குழந்தை பால்குடிக்காது. இளைத்து, வயிறு சற்று பெருத்துக்காணும். அடிக்கடி சீறி அழும். கண் குழிவிழும். உடம்பு சதா சுட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். இளைக்கும். பலவித நிற மாய்க்கழியும். பின்னால்கட்டி விழும். ஷை தாய்மார்களுக்கு சிலசமயம் குழந்தை பிறந்து ஆறுமாதத்திற்குள்ளாகவே கர்ப்பமுண்டாகிவிடுவதுமுண்டு. அப்போது குழந்தைக்கு "சவலை" என்பார்கள். ஷை சவலைக் குழந்தைக்கு மேற்கண்ட குணங்கள் உண்டாவதுமுண்டு.

கூடுமானவரையில் தாய்தந்தையர்கள் மேற்கண்ட, முறைப்பிசகான காரியத்திலீடுபடாமலிருப்பார்களாயின் சிசுமரணம் குறையும். பிறந்த குழந்தைகளும் அரோக திடகாத்திரமுள்ளவர்களாயிருப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்குப்போடும் துணிகளைத் துவைத்து உலர்த்தும்போது, பறக்கும் பக்ஷிகளின் நிழல்படாமலும், ஸ்திரீகள் வீட்டுத்தூரமாயிருந்து மூன்றுவதுநாள் முழுகினஉடனுவது, 4-வதுநாளாவது குழந்தையை எடுத்தா

லும், எடுத்து பால்கொடுத்தாலும், தோஷம்படும் என்று சொல்லுவதுண்டு. இதை 18-வித தோஷமென்று, சித்த நூல்களிற் கூறப்படுகிறது. அறிவுடைய தாய்மார்கள் இத்தியாதி காரியங்கள் நடைபெறாமல் தவிர்ப்பார்களாக.

மாந்தம்.

அதிக திண்டி, மந்தபதார்த்தம் முதலியவைகள் உண்டு, குழந்தைக்குப் பால்கொடுத்தால், குழந்தை, ஜலமாகவும், மந்தமாகவும், சிலசமயம், பச்சையாகவும் கழியும். இதற்கு கொஞ்சம் ஓமத்தை அறைந்து பிழிந்து முறித்துக் கொடுக்கவும். இப்படி 3-வேளை கொடுக்கவும்.

வேறு.

ஓமம், கடுக்காய், மிளகு இம்மூன்றும் சமனிடையில் எடுத்து, தனித்தனியாக வறுத்து, இடித்து, இதில் ஒரு வேளைக்கு கால்பலம் அறைச்சேர் ஜலத்தில் போட்டு, மூன்றில் ஒருபங்காகக் காய்ச்சி கஷாயம்செய்து இரண்டு பொட்டுக்கரண்டி 3-வேளை கொடுக்கத் தீரும்.

அதிக புளிப்புநாற்றத்தோடு, இரைச்சலுடன் வயிறு கழிந்தால், வயதிற்குத்தக்கபடி பாலசஞ்சீவிமாத்திரையை முலைப்பாலில் அல்லது ஓமம் அறைத்துப் பிழிந்ததில் கறைத்துக்கொடுக்க, 2–3-தரம் மந்தங்கள் கழிந்து மலம் போகும். குழந்தைக்கு வியாதி படிந்து குணமாகும்.

சிலசமயம் முழுதும் குணமாகாவிட்டால் மறுநாள் காலையிலும் கொடுக்கத் தீரும்.

வன்மையான மாந்தங்களுக்கு.

ஓமத்தை அறைத்துப்பிழிந்து, அதில் 2-அரிசிய
கஸ்தூரிசெந்தூரம்போட்டு கரைத்துக்கொடுக்கவும்.
படி 2–3-நாள் காலை மாலை கொடுக்க தீரும்.

தாயார் வாய்வுபதார்த்தம், மந்தபதார்த்தம்
களை நீக்கி, உண்ணவேண்டும். மாந்தத்தோடு க
ஜுரமும், இசிவு முதலியவைகளும் மேற்கண்ட ம
னால் தீரும்.

இவைகள்தான், ஸ்திரீகளோ, புருஷர்களோ
களே வைத்தியர்கள் உதவியின்றி செய்துகொள்ளக்
யவைகள்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்களை தெ
கொள்ளுவதும், அதற்கு சிகிச்சை செய்வதும், அதி
யாசையானபடியால், குழந்தை வைத்தியத்தில் தே
பெற்ற, மருத்துவர்களைக்கொண்டு, சிகிச்சை செய்து
ள்ளுவது உத்தமம்.

பெரும்பாலும் சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலவை
யம் செய்துகொள்ளுவது, அவ்வளவு பிரயோஜனக
இல்லையென்று, படித்தவகுப்பாரில், அநேகருடைய அபிப்பிராயமாக இருக்கிறதென்பதை, அறிவாளிகள் தெரிந்து கொள்வார்களாக.

சிறு சந்தனாதித் தைலம்.

உயர்ந்த குணம்! குளிர்ந்த மணம்!!

இத்தைலத்தில், கொஞ்சம் தினம் சிரசில் தடவிக் கொண்டு வந்தாலும், அல்லது நான்குநாட் கொருதரம், தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துகொண்டு வந்தாலும், கபால உஷ்ணம், சிரசிலுள்ள மயக்கம், தலைவலி, சொரிசிரங்கு, அரிப்பு, கண்ணெரிவு, கண்ணொளி குறைவு முதலியன நீங்கும். மனோதிடம், நல்ல நிறம், முகவசீகரம், புத்தி தெளிவு, நல்ல நித்திரை, இவைகளை உண்டாக்கும். புழு வெட்டு, முதலியவைகளை நீக்கி, மயிர்கருத்து நீண்டு வளரும். இது மாணவர்கள் நித்தியப்படி உபயோகிக்கவும், ஸ்திரீகள் தலைவாரிக்கொள்ளவும், பலஹீனமுடையவர்கள், வாதசரீரிகள் முதலியவர்கள், ஸ்நானம்செய்யவும் உபயோகப்படும்.

10-அவுன்ஸ் டின்	1-க்கு	ரூ.	2—0—0
5 ,,	,,	ரூ.	1—1—0
4 ,, புட்டி	1-க்கு	ரூ.	0-14—0

நவநீதாஞ்சனம்.

வாதகனம், ஜுரம், ஜலதோஷம், முதலிய சமயங்களில், உண்டாகும் தலைபாரம், தலைவலி, முதுகுவலி, இடுப்புவலி, முதலியவைகளுக்கு, இம்மருந்தில் கொஞ்சம்எடுத்து, வலியுள்ள இடத்தில் நன்றாய் தேய்க்க, மேற்கண்ட தொந்திரவுகள் உடனே நீங்கும். அன்றியும் வாயுவினால் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கு, இதைத் தினம் நாலைந்துமுறை, இரண்டுமூன்றுநாள் தடவிவந்தால், வலி நின்று, வீக்கம் வடியும். ஒருபக்கவலி, சூலைவலி முதலியவைகளுக்கும் இதை உபயோகிக்கலாம். இதை ஓர் ஆங்கில வைத்தியர் சுமார் 30-வருஷம் உபயோகித்து, நல்ல குணமடைந்து பிரசித்திப்பெற்ற மருந்து. இதன்வெளிப்பிரயோகத்தினால் குறைந்த செலவில் அதிக நன்மையை அடையலாம்.

டப்பி 1-க்கு	ரூ.	0—8—0
டஜன் 1-க்கு	ரூ.	5—0—0

இந்தியா சட்டசபை அங்கத்தினரும், மாஜி காங்கிரஸ் மஹா சபை அக்கிராஸனருமாகிய, சென்னை ஸ்ரீமான்

எஸ். ஸ்ரீநிவாஸ அய்யங்கார் அவர்களின் அபிப்பிராயம்.

சீர்காழி பண்டிட் சி. வா. ஞானசம்பந்தம் அவர்களின் சிவாஜி கல்நார்ப்பற்பொடி, சிறுசந்தனாதித்தைலம், பிருங்காமலகதைலம் முதலியவைகளை நானும், என் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் உபயோகப்படுத்தி வருவதில், அவைகள் முதல்தரமான உயர்ந்த குணமுள்ளவைகளாக இருக்கின்றன. இவருடைய உயர்ந்த மருந்துகள் எல்லா இடங்களிலும் வாங்கப்பட்டு ஆதரிக்கப்படவேண்டும். இவருடைய மற்ற மருந்துகளும், இவைகளைப்போலவே குணமுள்ளவைகளாகவும், உபயோகமாகவும் இருக்குமென்று நான் நம்பிக்கையாக சொல்லுவேன்.

(ஒப்பம்) **எஸ். ஸ்ரீநிவாஸ அய்யங்கார்,**
எம். எல். ஏ.,
(மாஜி அட்வகேட் ஜனரல், சென்னை.)
(முகாம்) வேதாரண்யம். 1—9—29.

(முகாம்) பர்கேம்பூர்.
அன்புமிக்க ஞானசம்பந்தம் அவர்கட்கு, 26—5—1929.

நான் தங்களிடமிருந்து வாங்கிவந்த சிறுசந்தனாதித்தைலத்தை, இரண்டுவாரகாலமாக உபயோகித்தேன். தாங்கள் விளம்பரப்படுத்தியிருக்கிற சிரேஷ்டமான குணங்கள் எல்லாம் அதில் பொருந்தியிருக்கிறதென்று தங்குதடையில்லாமல் சொல்ல முன்வருகிறேன்.

கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு சிறுசந்தனாதித்தைலத்தை 10-அவுன்ஸ் டின் 1-ம், பிருங்காமலகத்தைலம் 10-அவுன்ஸ் டின்1-ம் உடனே வி.பி.யில் அனுப்பக்கோருகிறேன்.

இப்படிக்கு தங்கள்
எஸ். வைத்திநாதன்,
லோக்கல் ஆடிட்டர்,
பர்கேம்பூர்.

பிருங்காமலகதைலம்.

கோடைக்கேற்றது ! குணம்தருவது !!

ஸ்நானதைலங்களில் உயர்ந்தது.

வேட்டைச்சூடுடையவர்களும், மனோமுயற்சி உடையவர் களும் அவசியம் உபயோகிக்கவேண்டியது.

இத்தைலத்தில் தினங்கொஞ்சம் சிரசில் தடவிக்கொண்டுவந்தாலும், அல்லது வாரம் ஒருமுறை தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வந்தாலும், கபாலஉஷ்ணம், சிரசில் உள்ள மயக்கம், கண்ணெரிவு, மேகஉஷ்ணம், நீரெரிச்சல் நீர்க்கடுப்பு, சிரசில் இரணம், நமைச்சல், மேகச்சொறி, காதில் சீழ்வடிதல், மண்டைக்கரப்பான் முதலியவைகளை நீக்கும். நல்ல நித்திரை, புத்திதெளிவு, ஞாபகசக்தி முதலியவைகளை உண்டாக்கும். இதில், நெல்லிக்கனி, பொன்னாங்காணி, கையாந்தரை, தாழைவிழுது முதலியவைகளின் இரசங்கள் சேர்த்துச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

10-அவுன்ஸ் டின் 1-க்கு விலை ரூ 2—0—0.
5-அவுன்ஸ் ,, ரூ 1—2—0.

சிவாஜி கல்நார் பற்பொடி.

இந்த பற்பொடியினால், பல்துலக்கிவர, பல்வலி, பல் அசைவு, பல்லரணை, பல்லில் இரத்தம் கசிதல், எயிறு கரைந்து இரத்தம் வருதல், பல்குத்தல் முதலிய வியாதிகளையும் நீக்கி, பல்லுக்கு உறுதியையும், நல்ல பிரகாசத்தையும் உண்டாக்கும்.

விலை அணா 2.

மதனமிர்தம்.

தாதுவிர்த்திக்கு உயர்ந்த ஹல்வா.

தேவாமிர்தம் போன்ற இவ்வுயர்ந்த லேகியத்தை தினம் உண்டுவர, வெட்டைச்சூடு, சொப்பனஸ்கலிதம், துரிதஸ்கலிதம், மேகசத்தளர்ச்சி, அக்கினிமந்தம், ஹிருதயத்துடிப்பு முதலியவைகளை நீக்கும்.

பாலியத்தில் மிதமிஞ்சிய போகத்தாலும், துர்நடத்தை முதலிய பலவித காரணங்களாலும், சரீரபலமும், இந்திரிய வலுவும், குறைந்தவர்கள் இவ்வுயர்ந்த லேகியத்தைச் சாப்பிட்டுவர, இரத்தத்தை சுத்திசெய்து, தளர்ந்த நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றி, சரீரபலம், மனோபலம், இவைகளை விருத்திசெய்து, அபரிமிதமானதாது விர்த்தியைஉண்டாக்கும். குண்டிக்காய், நீர்பைஆகியவைகளின், சீர்கேடுகள் நீங்கும். நீற்றுப்போன இந்திரியத்தை கெட்டிப்படுத்தி, போகசக்தியை அதிகப்படுத்தும். பலவித காரணங்களால் இளைத்து பலஹீனமான ஸ்திரீகள், தினம் காலைமாலை சாப்பிட்டுவர, சரீரபுஷ்டியும், குன்றாதவலுவும், அழகுமுண்டாகும். பிரஸவித்து பலஹீனமாயிருப்பவர்கள் சாப்பிட்டுவர, வெகுசீக்கிரம் தளர்ந்துபோன சரீரத்தை, புஷ்டியாய் வளரச்செய்யும்.

1-சேர்கொண்ட டின் 1-க்கு விலை		ரூ	3—0—0
½-சேர்	,, ,,	ரூ	1—10—0

பண்டிட், சி. வா. ஞானசம்பந்தம்,
சித்தவைத்தியம்,
ஜீவாட்சாமிர்த இராஜவைத்தியசாலை,
பிடாரி வடக்குவீதி, கடைவீதி, சீகாழி. (S.I.R).

திரிபுரசுந்தரி பிரஸ், சீகாழி.